



**AldEkon účetnictví**

U Hřbitova 432/9

Prostějov - Držovice, 79607

[www.aldekon.cz](http://www.aldekon.cz)



## DYNAMIKA EMOCÍ + JAK NA STRES A STRACH

---

### Program kurzu

**Dynamika emocí + Jak na stres a strach (dvoudenní tréninkový seminář)**

**21. - 22. 4. 2015** - Lázně Slatinice u Prostějova, lázeňský dům Balnea\*\*\*\*

Lektor: [Jitka Ševčíková, MBA](#)

Začátek: Vždy v 9:00 hodin, ukončení cca v 16:00 hodin.

Po ukončení bude paní Ševčíková k dispozici pro osobní konzultace !

Cena dvoudenního semináře: **5 180,00 Kč vč. DPH**

Cena zahrnuje: seminář 2 dny, 2x oběd, coffeebreak

Cena dvoudenního semináře **s ubytováním: 5 950,00 Kč vč. DPH**

Cena zahrnuje: seminář 2 dny, 2x oběd, coffeebreak, ubytování na 1 noc včetně snídaně, 1 hod. vstup do bazénu s whirlpool

V lázních Slatinice naleznete nejen příjemné prostředí, ale pro zájemce je možné zajistit prohlídku lázní nebo individuální lázeňské procedury, případně využití lázeňského bazénu (ubytování účastníci mají v ceně semináře). Nabídku procedur naleznete v příloze nebo na odkazu: <http://www.lazneslatinice.cz/files/letaky/lazne-slatinice-procedury-2015.pdf> . Individuální objednávky procedur uveďte do Poznámky v objednávce (zajišťujeme dle kapacity lázní). Více informací naleznete na [www.lazneslatinice.cz](http://www.lazneslatinice.cz) nebo na [www.lazenskydumbalnea.cz](http://www.lazenskydumbalnea.cz).

Také doporučujeme návštěvu Muzea veteránů ve Slatinicích nebo návštěvu Muzea kočárů Čechy pod Kosířem.

Program seminářů:

**DYNAMIKA EMOCÍ - Emoční inteligence v náročných komunikačních situacích**

**Cíl semináře:** Cílem kurzu je seznámit se s praktickým významem a uplatněním emocionální inteligence a poskytnout návod, jak ji úspěšně využívat a rozvíjet.

**Zisk:** Na tomto semináři si uvědomíte, jak emoce ovlivňují prožívání a myšlení, porozumíte psychologii emocí. Zjistíte, nakolik využíváte klíčové kompetence emoční inteligence. Pochopíte, jak emoce ovlivňují způsob, jakým komunikujete s ostatními. Zlepšíte svou schopnost komunikovat citlivě, efektivně a naučíte se jak předcházet konfliktu. Inspirujete se, jaký přínos může mít vědomá práce s emocemi pro osobní rozvoj.

**Obsah:**

- \* Naučit se říkat jasné ne, udržet si svůj názor; nenechat se zatlačit do kouta
- \* Rozeznávání trojúhelníku OBĚT – TVŮRCE – ZACHRANÁŘ
- \* Komunikační dovednosti v náročných situacích
- \* JASNĚ ANO, JASNĚ NE - Na co máme právo
- \* Jak reagovat na nepřiměřenou kritiku
- \* Práce s dynamikou emocí (které emoce nám energii berou, a které dodávají)
- \* Kladení doplňujících otázek (zpřesňující trychtýř)
- \* Vytvoření kotvy klidu

## **JAK NA STRES A STRACH - Praktické techniky zvládnání stresu**

**Cíl semináře:** Seminář volně navazuje na workshop Redukce stresu a práce v hladině alfa. Cílem je naučit se praktické techniky, jak překonat stres doma, v zaměstnání i na cestách. Na seminář je potřeba karimatka, lehká deka, pohodlné (možno i sportovní) oblečení, lahev s vodou. Seminář je veden prožitkovou formou, 2 -3 přeladění do hladiny alfa a práce s vizualizací.

**Zisk:** Seminář prohlubuje znalosti a prakticky ke zvládnání stresových situací a rozšiřuje tyto situace o zvládnání na pracovišti, při cestování a v zátěžových situacích

**Obsah:**

- \* Stresující životní události, praktický test
- \* Běžné příčiny stresu a jak na ně: osobnostní vlivy, vlivy vztahu, pracovní vlivy, vlivy prostředí, pitný režim a stravování, zrádná strava
- \* Řízení času: kvalitní time management jako antistresový činitel.
- \* Ranní rituál a „žába dne“
- \* Využití mysli ve spánku
- \* Cílená představivost, techniky redukce stresu během práce v hladině alfa (techniky: pracovní mysli, práce s vlastním zdravím, knihovna, obrazárna, práce s vlastním strachem)
- \* Cestování bez stresu
- \* Stresuvzdorné pracoviště
- \* Jak vycházet s obtížným kolegou, příprava na schůzku nebo pohovor.
- \* Ochrana domova před stresem a práce z domova bez stresu
- \* Worklife balance

## Úroveň kurzu **1 - Základní**

Žádné termíny.

## Školit vás budou

### Ševčíková Jitka, MBA



23 let působila v korporátním světě a zahraničním obchodě, posledních 9 let v oblasti špičkových informačních technologií, vystudovala ekonomii, marketing, v letech 2006 – 2009 emoční leadership v EU projektu LESK (lektor emočních a sociálních kompetencí). Od roku 2011 lektoruje semináře z oblasti redukce stresu, prevence syndromu vyhoření, techniky zdravého spánku, konflikt management, kultivované komunikace a psychohygieny. Mezi její klienty patří např. T-Mobile, JUST, Bayer, Česká spořitelna, HP Tronic, ETA, Rané péče, Dixons Carphone, Johnsons and Johnsons, Moneta, Ernst and Young, Policie ČR, a další. V roce 2014 byla nominována na Ženu roku a Lektorku roku. V roce 2017 převzala na festivalu Všem ženám ocenění Ostara za celospolečenský přínos. Pořádá semináře v exotických destinacích (Mauricius, Maledivy, Srí Lanka, Indonésie, Filipíny...). Je autorkou celorepublikového projektu Barevný anděl. Aktivně se zabývá charitativní činností, benefičními akcemi. Je spoluautorkou knihy S láskou i rozumem o emoční inteligenci rodičů a dětí (C Press 2015), publikuje v mnoha médiích, spolupracuje s Českou televizí, Českým rozhlasem a s webem [psychologie.cz](http://psychologie.cz) Hostuje v zajímavých podcastech: [hladinaalfa.cz/podcasty](http://hladinaalfa.cz/podcasty). Spolu s kolegy založili platformu Family Business Academy pro vzdělávání rodinných a majetných firem.